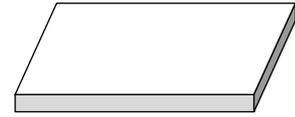


## Boden (Mädchen)



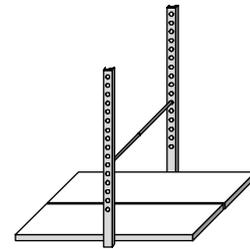
Übungen 1) bis 4) entsprechen denjenigen der Jungen.

Zwischenschritte bzw. gymnastische Verbindungsübungen sind erlaubt.

- 1) Rolle vorwärts, Strecksprung, Zurückrollen zur Kerze, Abrollen, Strecksprung mit  $\frac{1}{2}$  Drehung, Rolle vorwärts.
- 2) Angehen, Rolle über ein Kastenteil, Strecksprung mit  $\frac{1}{2}$  Drehung, Rolle rückwärts in den Stand.
- 3) Angehen, Flugrolle über ein Kastenteil, Handstand gegen eine Hilfe, zurück in den Stand, Rolle vorwärts, Strecksprung mit  $\frac{1}{2}$  Drehung, Rolle rückwärts i.d. Stand.
- 4) Angehen, Flugrolle, Handstand abrollen, Strecksprung mit  $\frac{1}{2}$  Drehung, Rolle rückwärts in den Stand, Zwischenschritte und Rad mit Auslaufschritten oder Radwende.
- 5) Anlauf, Radwende, Strecksprung mit  $\frac{1}{2}$  Drehung, Flugrolle (dynamisch ausgeführt!), Handstand abrollen, Rolle rückwärts durch den hohen Hockstand, Nachstellhüpfer, Pferdchensprung, Anlauf, Rad.
- 6) Anlauf, Flugrolle, Strecksprung mit  $\frac{1}{2}$  Drehung, Rolle rückwärts d.d. flüchtigen Handstand, Radwende, Nachstellhüpfer, Pferdchensprung, Rad rechts, Rad links.
- 7) Anlauf, Handstandüberschlag, Flugrolle, Strecksprung, Radwende, Rolle rückwärts d.d. flüchtigen Handstand, Anlauf und Salto vw mit einem Sprungbrett auf den Weichboden.
- 8) Anlauf, eingesprungenes oder einarmiges Rad, Anlauf, Radwende, Handstandüberschlag, Rolle rückwärts d.d. flüchtigen Handstand, Anlauf Handstandüberschlag, Anlauf und Salto vw mit dem Sprungbrett auf blaue Doppelmatte.
- 9) Anlauf, Handstandüberschlag, Flugrolle, Anlauf, Radwende, Rolle rückwärts d.d. flüchtigen Handstand, Bogengang rw, Anlauf, eingesprungenes Rad, Anlauf, Schrittüberschlag, Anlauf und Salto vw mit dem Sprungbrett auf blaue Doppelmatte.

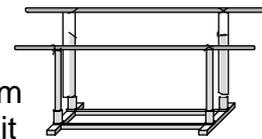
## Reck (Mädchen)

- 1) (brusthoch) Sprung in den Stütz, Felgabzug in den Stand, Federn, Unterschwingung.
- 2) Sprung in den Stütz, Überspreizen eines Beines, zurückfallen in den Kniehang und Knieaufschwung, Rückspreizen, Felgabzug und Unterschwingung.
- 3) Felgaufschwung, Überspreizen eines Beines, zurückfallen in den Kniehang und Knieaufschwung, Rückspreizen, Niedersprung und Unterschwingung.
- 4a) (kopfhoch) Felgaufschwung, Felgumschwung, Niedersprung, Unterschwingung.



## Stufenbarren (Mädchen)

- 4b) Aus dem Außenseitstand vorlings vor dem unteren Holm Sprung in den Stütz, Einspreizen eines Beines mit sofortiger  $\frac{1}{2}$  Drehung in den Liegehang, Felgaufschwung mit Aufsetzen eines Beines, Einspreizen am unteren Holm, Schwebesitz, Aufrichten, Hockwende über den oberen Holm.
- 5) Anlauf, Absprung in den Hang am oberen Holm, Vor- und Rückschwingen Kontern, Überhocken beider Beine, Federn und  $\frac{1}{1}$  Unterkreisen eines gestreckten Beines,  $\frac{1}{1}$  Schraube vw in den Liegehang, Felgaufschwung mit Aufsetzen eines Beines zum Stütz am oberen Holm, Hohe Wende zum Stand seitlings.
- 6) Aus dem Stand vor dem oberen Holm heben der gegrätschten oder gehockten Beine über den unteren Holm, einmaliges Federn zum Aufschwung am oberen Holm, Eingrätschen am unteren Holm,  $\frac{1}{1}$  Schraube rückwärts in den Liegehang, Aufschwung mit Aufsetzen eines Beines zum Stütz am oberen Holm, Rad über den unteren Holm in den Stand seitlings.
- 7) Anlauf, Absprung vom Sprungbrett, Überhocken eines Beines über den unteren Holm, Mühlumschwung vorwärts,  $\frac{1}{2}$  Drehung in den Liegehang, Federaufschwung zum Stütz am oberen Holm, Rad über den unteren Holm in den Stand seitlings.
- 8) Anlauf, Absprung vom Sprungbrett und Überhocken eines Beines über den unteren Holm, Mühlumschwung vorwärts, Überspreizen des hinteren Beines zum Sitz rücklings auf dem unteren Holm, Kreuzwiegegriff am oberen Holm, Unterschwingung mit  $\frac{1}{2}$  Drehung durch den Streckhang, Kontern, Übergrätschen oder Überhocken der Beine über den unteren Holm,  $\frac{1}{2}$  Drehung in den Stütz am unteren Holm, Felgumschwung vl rw, Überspreizen eines Beines in den Liegehang, Aufstemmen zum Stütz am oberen Holm, Handstandüberschlag über den unteren Holm zum Stand rücklings.
- 9) Anlauf, Absprung vom Sprungbrett, beidbeiniges Überhocken in den Sitz auf den unteren Holm, Wolkenschieber,  $\frac{1}{2}$  Drehung in den Stütz am unteren Holm, Felgumschwung, Überhocken eines Beines, Mühlumschwung vorwärts,  $\frac{1}{2}$  Drehung in den Sitz auf den unteren Holm, Felgumschwung vl rw, Überspreizen eines Beines in den Liegehang, Aufstemmen zum Stütz am oberen Holm, Handstandüberschlag über den unteren Holm zum Stand rücklings.



## Schwebebalken (Mädchen)



- 1) (90cm) Sprung in den Stütz, Überspreizen eines Beines mit  $\frac{1}{4}$  Drehung in den Sitz, Aufrichten in den Ballenstand, Nachstellschritt, Pferdchensprung,  $\frac{1}{2}$  Drehung im Ballenstand, Hocksprung ab.
- 2) (90cm) Sprung in den Stütz, Überspreizen eines Beines mit  $\frac{1}{4}$  Drehung in den Sitz, Schwebesitz mit Abstützen, Aufrichten in den Ballenstand mit Abstützen, Strecksprung mit Fußwechsel, Nachstellschritt, Schersprung, Sprung in die Hocke, Aufrichten,  $\frac{1}{2}$  Drehung mit Aufrichten in den Ballenstand, Hocksprung ab.
- 3) (90cm) Sprung in den Stütz, Überspreizen eines Beines mit  $\frac{1}{4}$  Drehung in den Sitz, freier Schwebesitz, Aufrichten in den Ballenstand ohne Abstützen, Nachstellschritt, Schersprung, Sprung in die Hocke,  $\frac{1}{2}$  Drehung mit Aufrichten in den Ballenstand, Grätschwinkelsprung ab.
- 4) (90cm) Hockwende, Strecksprung aus der Hocke in die Hocke, Aufrichten in den Ballenstand, Nachstellschritt, Schrittsprung, Sprung in die Hocke,  $\frac{1}{2}$  Drehung mit Aufrichten in den Ballenstand, Nachstellschritt, Pferdchensprung, Spreizsprung, Grätschwinkelsprung ab.
- 5) (100cm) Aufhocken,  $\frac{1}{4}$  Drehung in den Ballenstand, Nachstellschritt, Schrittsprung, Hocksprung in die Hocke,  $\frac{1}{2}$  Drehung mit Aufrichten in den Ballenstand, Nachstellschritt, Pferdchensprung,  $\frac{1}{2}$  Drehung mit angebeugtem Spielbein, Spreizsprung, Radwende ab.
- 6) (100cm) Aufgrätschen,  $\frac{1}{4}$  Drehung im Stütz in den Reitsitz, freier Schwebesitz, Rückschwingen der Beine zum Aufhocken hinter den Händen, Aufrichten in den Ballenstand, Nachstellschritt, Schrittsprung,  $\frac{1}{2}$  Drehung mit angebeugtem Spielbein, Spreizsprung, Radwende ab.
- 7) (100cm) Aufhocken eines Beines mit seitgespreiztem Bein (ohne Absetzen des Fußes seitgespreizt halten),  $\frac{1}{4}$  Drehung mit seitgespreiztem Bein, Aufrichten in den Ballenstand, Nachstellschritt, Schrittsprung, Senken in die Hocke, Hocksprung aus der Hocke in die Hocke, Senken in den Sitz, freier Schwebesitz, Rückschwingen der Beine zum Aufhocken hinter den Händen,  $\frac{1}{2}$  Drehung mit Aufrichten, Nachstellschritt, Pferdchensprung, Rad ab.
- 8) (100cm) Durchhocken in den Stütz rücklings (ohne Absetzen des Gesäßes),  $\frac{1}{4}$  Drehung im Stütz in den Reitsitz, freier Schwebesitz, Rückschwingen der Beine zum Aufhocken hinter den Händen, Hocksprung aus der Hocke in die Hocke, Rolle vorwärts, Aufrichten mit  $\frac{1}{2}$  Drehung, Nachstellschritt, Schrittsprung, Rad ab.
- 9) wie Übung 8), als Abgang Handstandüberschlag.

## Sprung (Mädchen)



- 1) Bock quer (100cm): Grätsche
- 2) Kasten quer (4-teilig): Hockwende oder Aufhocken und Streck sprung ab
- 3) Doppelbock: Grätsche oder Kasten: quer (4-teilig) Hocke
- 4) Kasten quer (5-teilig) 50cm Brett abstand: Hocke
- 5) Kasten quer (5-teilig) 80cm Brett abstand: hohe Hocke (Hüfte schulterhoch) oder 50cm Brett abstand: Grätsche
- 6) Pferd quer (120cm) 80cm Brett abstand ab Achse: Grätsche oder 80cm Brett abstand: hohe Hocke
- 7) Kasten lang (5-teilig): Grätsche
- 8) Kasten lang (5-teilig): Hocke
- 9) Pferd quer (120cm): Handstandüberschlag oder Pferd lang (120cm): Hocke